

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 2 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget, Vegetariska, Fest

EGNA PITABRÖD MED HET KYCKLINGRÖRA

Ingredienser

grova pitabröd, ca 16 st

10 dl vetemjöl *(special, fullkorn)*
1/2 msk matolja
25 g jäst
5 dl vatten
2 tsk salt

Het kycklingröra

300 g kycklingfile
1 msk tomatpuré
2 krm cayennepeppar *(-3)*
1/2 msk vatten
50 g vitkål
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

Gör så här

Pitabröden:
Smula jästen i vatten, 37 grader varmt. Tillsätt olja, salt och en del av mjölet. Arbeta degen och tillsätt mer och mer mjöl tills degen känns fast, men den ska ändå vara ganska lös. Täck över med en bakduk och låt jäsa i 1 timma. Sätt ugnen på 250 grader. Grädda i ca 8 minuter och vänd på plåten efter halva tiden.

Kostnad 16 st: ca 8 kr (0,5 kr styck)

Kycklingröran:
Ca 300 g kycklingfilé
1 msk tomatpuré
2-3 krm cayennepeppar
1/2 msk vatten
50 g vitkål
Salt och peppar

Skär kycklingen i bitar och hacka vitkålen. Stek kycklingen och krydda med salt och peppar. När den nästan är klar, tillsätt vitkålen och stek med någon minut. Häll sedan på vattnet, tomatpurén och cayennepeppar. Låt gojsa ihop sig en stund och servera sedan med brödet.

Kostnad per portion: ca 11 kr

Från Skippanudlarna.com